

SHIZUOKA

baby & mama's

ママになろう！ プレママ教室



妊娠・出産・子育ては、喜びに包まれる素敵なプロジェクトです。

ママのおしごとには苦勞もあるかもしれませんが、

少しの工夫とヒントで上手に乗り越えられるかも？

さあ、ママになるためのレッスンを、はじめましょう！

～妊娠・出産・子育て～

いますぐ できる！ 3つのこと

baby & mama's

はじめての妊娠で
ちょっと不安。
ママになるための
いいことをたくさん
していきたいな。



ママに役立つ
レッスンがニャン！



ママになったとき、あるいは、
ママを続ける上で役立つレッスン。
妊娠・出産・子育ての各ジャンルごとに集めました。

妊 娠 編



支援サービスも
チェックしよう
ニャン!

いろいろ
試してみよう!



ママの体調が不安定な期間。
リラックスしよう!

つわり対策をしよう

ヨガやストレッチをすると筋肉の緊張が緩み、つわりの軽減につながるといわれています。経過が順調なら習慣に。

両親学級へ参加しよう

出産を控えたパパ・ママが、赤ちゃんのケアなどを体験しながら学べます。パパ友、ママ友交流にもGood!!

問題
01 妊娠初期に多くのママが経験する「つわり」。
つわりを軽減する方法は？



A

あめやタブレット
をたべる

B

ヨガやストレッチ
をする

C

下着など
体を締めつける
ものをやめる

答えは次のページ



Lesson 01

妊娠編

全部正解

A

あめや
タブレット
をたべる

B

ヨガや
ストレッチ
をする

C

下着など
体を
締めつける
ものをやめる



解説



つわりの症状でもっとも多い「吐きつわり」は、
口の中をさっぱりさせることで治まりやすくなります。
体を締めつける下着や洋服を控えることも有効です。

ここもポイント

先輩ママの多くが「妊娠初期のつわりがとてつらかった」と言います。その時パパにできることは、ママの体調や心の変化に気づき、気遣うこと。子育ては「二人三脚」なのです。

次は 出産 について考えてみよう！



Lesson 02

出産編

出産後の準備も
しなくちゃ



産後は栄養を
しっかり
摂らなきゃと！



産後ママは

体をしっかり
休ませることが先決です！

産後6～8週間は
しっかり休もう

産後1～2週間は静養し、3週目
から簡単な家事を始め、1か月健
診で許可が出たら入浴を始めて
みましょう。

赤ちゃんを迎える
準備をしよう

かわいいベビー服やベビーカー
…。使う姿を思い浮かべながら
リストを作り、必要なモノを揃え
ておきましょう。

問題
02 出産を終え、お風呂でリラックスしたいけど、
いつからお風呂に入って良いでしょう？



A

1週間後

B

3～4週間後

C

シャワーなら
翌日からOK

答えは次のページ



出産編

答え.

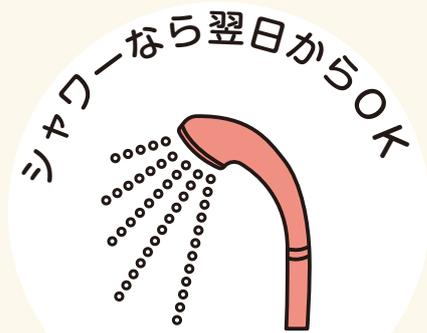
B

3～4週間後

C

シャワーなら翌日からOK

「短時間」、
「ぬるめのお湯」を
意識しよう！



解説



出産後すぐに湯船に浸かると子宮口から細菌が入り、感染症を起こす場合があります。ただし、シャワーはOK。早ければ出産翌日にシャワーの許可が下りることが多いようです。

ここもポイント 

病院によっては、退院するときに入浴時期などについて特別な指示をされることもあるので、かかりつけ医の指示に従いましょう。

次は子育てについて考えてみよう！



子育て編



時には
おでかけして
気分転換しよう
ニャン!



参加して
良かった



赤ちゃん目線の家づくり。
育児経験者の
アドバイスも参考に。

家事・育児支援サービスを 活用しよう

共働きの夫婦は家事・育児の支援サービスを要チェック。身近な先輩パパ・ママに相談するのもおすすめです。

赤ちゃんに安全な 家づくりをしよう

赤ちゃんの行動は予測不可能。ケガや事故につながる前に、お部屋のキケンな場所やモノを確認し改善しましょう。

赤ちゃんが誤飲しやすいもの

タバコ

洗剤

調味料

リチウム電池 など

特に、単 4 乾電池ぐらいの大きさのものは、飲み込みやすいので要注意です！



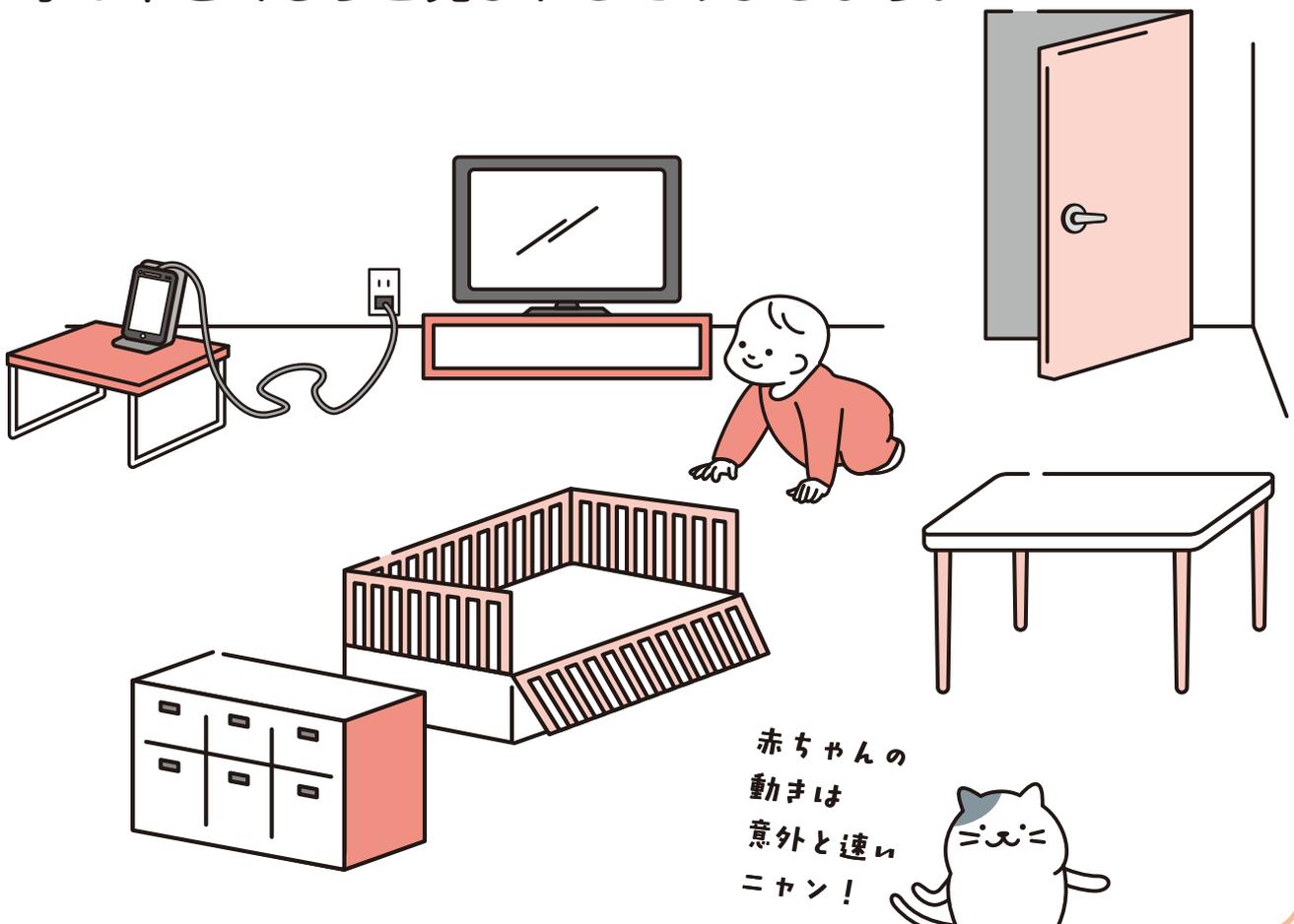
次のページで考えてみよう

子育て編

問題 下のイラストの中で、
03 赤ちゃんにキケンな場所はどこでしょう？



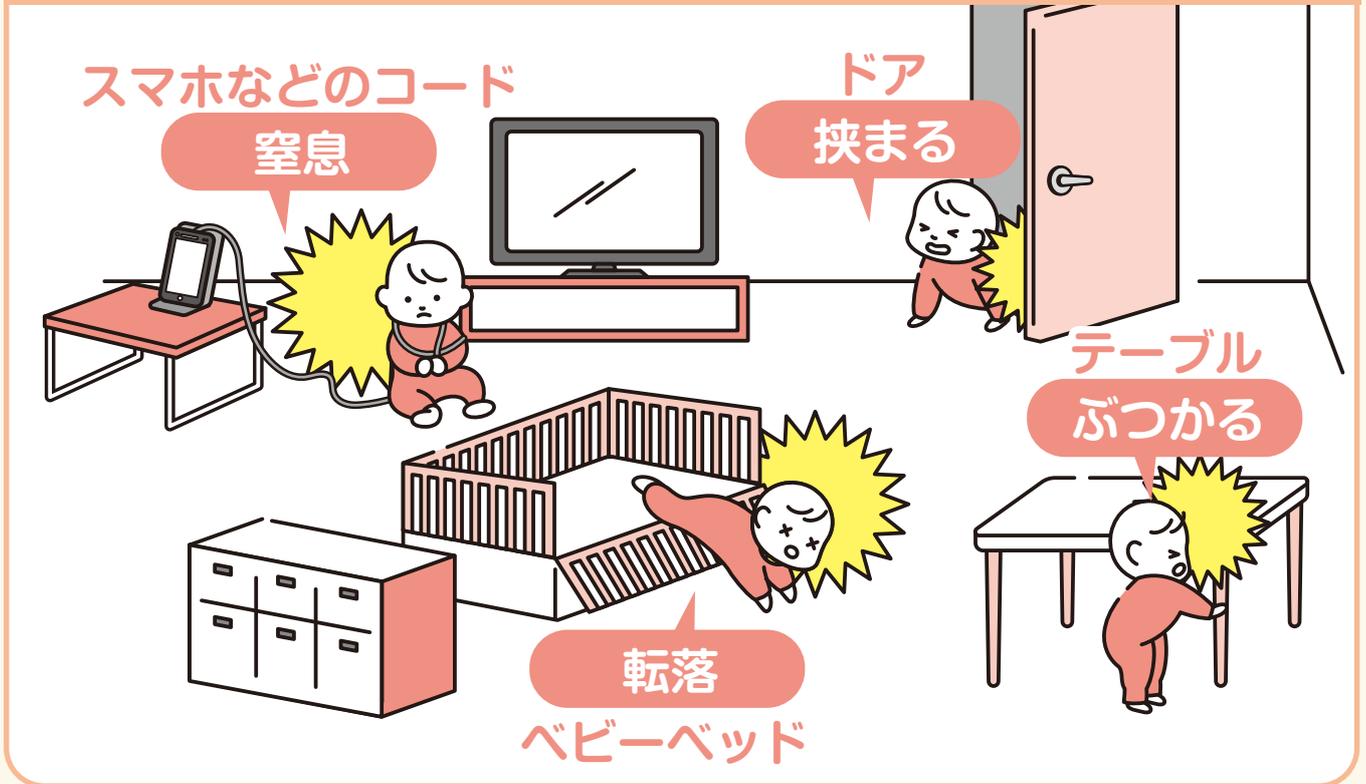
まずは赤ちゃんの行動範囲を想定して、
家の中をぐるりと見まわしてみましよう。



次のページで考えてみよう



答え.



解説

こんなところにも危険が！

階段

浴槽

アイロン

テレビ台

タンスの角

ここもポイント

赤ちゃんの月齢発達による行動を知っておこう！

2か月ごろ

つかんだモノを口に入れ始めます。

⇒赤ちゃんの手が届く場所にキケンなものを置かない！

8か月ごろ

「ハイハイ」が始まり、行動範囲が一気に広がります。

⇒赤ちゃんの口に入る大きさのものを床に置かない！

9か月ごろ

「つかまり立ち」や「つたい歩き」をするようになります。

⇒床にマットを敷いたり、家具の角にコーナーガードを付けたりして安全対策を！



おつかれさまでした！

簡単なことから少しずつ
理想のママに近づいていこう！

「プレママ教室」いかがでしたか？

ママになることは不安も大きいですが、できることを一つずつチャレンジしていけば、きっと自信につながるはず。「次はこれをやってみよう！」と目標をクリアしていけば楽しくもなり、達成感を得ることも。妊娠、出産、そして、子育て。かけがえのない時間を大切に過ごしましょう。

アンケートに回答し、
受講証明書を発行しましょう。

<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-130/shinnseikatu.html>



baby & mama's

ママになろう！
プレママ教室

静岡県